

松原福祉ひろば便り

※引き続き感染対策と飲み物持参など、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
 ※今月号より毎月1日発行に変わります。

ふれあい健康教室



〈フレイル健診〉

フレイルとは健康状態と要支援・要介護状態の間の状態のことです。まずは現在の状態をチェックしてみましょう。昨年参加した方は1年前と比べる良い機会です。

日時：10月13日(木) 午後1時30分～3時

松原地区文化祭・福祉ひろばまつり

10月29日(土)～11月2日(水)

29日(土)は体験型のブースも予定しています。詳細は後日配布の便りをご覧ください。

ひろばに行ってみよう！やってみよう！

まずは参加して、いろんなことに挑戦してみませんか？



第7弾 ≪初めての写経≫ 一日のうちのわずかな時間・気持ちを集中してみませんか

日時：10月14日(金) 午後1時30分～ 参加費：500円(筆ペン・用紙込)

定員：10名 ※要申込み



カンガルーの会 <かんたんおやつ作り>

日時：10月26日(水) 午前10時～11時

持ち物：エプロン、三角巾、手ふき、飲み物、持ち帰り容器、託児に必要なもの

定員：8組 *食物アレルギーのある方・託児を希望される方は申込みの時にお知らせください。

民生児童委員協議会主催

11
月
上
旬
の
予
定

| | | | |
|----|---|-------------------|-----------------|
| 1 | 火 | 文化祭・ひろば祭り | |
| 2 | 水 | ↓ | |
| 3 | 木 | | |
| 4 | 金 | 健康マージャンサークル 9:45～ | 趣味の日 13:30～ |
| 5 | 土 | | |
| 6 | 日 | | |
| 7 | 月 | 松っ子 10:00～ | 松っ子 13:30～ |
| 8 | 火 | 気楽にストレッチ 10:00～ | |
| 9 | 水 | | |
| 10 | 木 | | ふれあい健康教室 13:30～ |

令和4年10月の行事予定



送迎あり



乳幼児向け



| | |
|--|---|
| <p>ふれあい健康教室 </p> <p>〈フレイル健診〉 10月13日(木)13:30~15:00</p> | <p>ほっこり第3水曜日 </p> <p>のんびりゆったり過ごしましょう! 10月19日(水)13:30~</p> |
| <p>気楽にストレッチ 参加費100円・飲み物持参</p> <p>10月11日(火)10:00~11:00 *10月3日(月)より申込み</p> | <p>かんたん体操 参加費100円・飲み物持参</p> <p>10月25日(火)10:00~11:00 *10月3日(月)より申込み</p> |
| <p>メンズ・ソフトストレッチ 参加費100円・飲み物持参</p> <p>10月26日(水)13:30~14:30 *要申込み</p> | <p>趣味の日 ひろばを開放しています</p> <p>10月7・21日(金)13:30~15:30</p> |
| <p>松っ子の日  未就園親子対象ひろば開放</p> <p>10月3・17・24日(月) 10:00~11:30/13:30~16:00</p> | <p>育児相談・発育測定  </p> <p>10月17日(月) 9:30~11:00 申込み不要です。</p> |
| <p>カンガルーの会 </p> <p>〈かんたんおやつ作り〉 10月26日(水)10:00~11:00 *詳細は表面をご覧ください。</p> | <p>朝いちストレッチ</p> <p>映像を見ながら脳トレ・運動をします。 毎週火・水・金曜日 9:00~9:40 *申込み不要です</p> |
| <p style="text-align: center;">ひろばに行ってみよう! やってみよう!</p> <p>第7弾 〈初めての写経〉 10月14日(金) *詳細は表面をご覧ください</p> | |
| <p>喫茶まつばら</p> <p>10月28日(金) 14:00~16:00 飲み物代100円(お菓子付き) </p> | <p>うたの会 通信カラオケを楽しみましょう</p> <p>10月4・18日(火) 14:00~16:00</p> |
| <p>男性料理教室</p> <p>10月20日(木) 10:00~13:00 10月18日(火)までに申込み 参加費 500円</p> | <p>ひろばサークル会員募集中</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲々サークル(旧おとこの会) 代表:小池さん ・健康マージャンサークル 代表:新井さん <p>*連絡先等はひろばへお問い合わせください。</p> |
| <p>※ 感染状況によって変更・中止になる場合があります。電話にて確認をお願いします。 ☎ 85-3103</p> | |

毎年10月は「市民歩こう運動強化月間」です。 秋風を感じて歩いてみましょう!

